Результатов: примерно 3 220 000 (0,39 сек.)

Жара мешает спать. Что делать?

1. Совет №1: Примите прохладный душ перед сном Перед тем, как лечь **спать**, примите освежающий, прохладный душ. ...
2. Совет №3: Создайте сквозняк ...
3. Совет №5: Выбирайте качественный матрас ...
4. Совет №7: Накройте лицо мокрым полотенцем ...
5. Совет №9: Потрите тело льдом перед сном

top-shop.ee
https://www.ru.top-shop.ee › zara-mesaet-spat-cto-delat

Жара мешает спать. Что делать? - Topshop

О выделенных описаниях • Оставить отзыв

Вопросы по теме

Что делать если ты не можешь уснуть из за жары?

Как улучшить сон в жару?

Почему нельзя спать в духоте?

Как лечь чтобы не было жарко?

Оставить отзыв

askona.ru

Как бороться с бессонницей из-за жары: 6 действенных ...

19 февр. 2017 г. — Как **ни** странно, но **спать** нагишом в жару специалисты **не** рекомендуют. Охлаждаем постель. Простой способ – засунуть простынь в морозильную ...

rbc.ru
https://style.rbc.ru › Здоровье

Как уснуть в жару без кондиционера - РБК Стиль

Летом мешают **спать** светлые ночи, **жара**, ранние рассветы. Такая погода меняет наши биоритмы и влияет на сон. «РБК Стиль» разбирается, как уснуть жаркой летней ...

psychologies.ru
https://www.psychologies.ru › wellbeing › kak-usnut-...

Как уснуть в жару: 10 хитростей - Psychologies

Старый как мир способ борьбы с **жаром** и лихорадкой помогает и в этой ситуации. Намочите полотенце холодной водой и отожмите. Можно заранее положить его в ...

sleeplab.com.ua
https://sleeplab.com.ua › slishkom-zharko-spat-letom-...

16 советов как заснуть, если жарко спать

19 июн. 2023 г. — **Жара не** только мешает уснуть, но и влияет на то, как хорошо вы спите. Вот несколько полезных советов, как сохранить прохладу и лучше **спать** ...

lifehacker.ru
https://lifehacker.ru › how-to-sleep-in-hot-weather

Как спать в жаркую погоду, если у вас нет кондиционера

4 авг. 2022 г. — **Не** ешьте тяжёлую пищу. То, что мы едим в течение дня, тоже влияет на качество сна. Поэтому в особенно жаркие дни лучше **не** переедать и ...

peopletalk.ru
https://peopletalk.ru › article › kak-usnut-v-zharu-esli-...

Как уснуть в жару, если нет кондиционера? - Peopletalk

29 июн. 2022 г. — Если **не** удается уснуть в течение 30 минут, встань с кровати и постарайся расслабиться (почитать книгу или послушать музыку) до тех пор, пока **не** ...

mk.ru
https://www.mk.ru › social › health › 2019/06/04 › be...

Бессонница в жару: семь секретов правильного засыпания

4 июн. 2019 г. — **Жара** усиливает бессонницу потому, что в период подъема температуры воздуха организм ускоренно теряет влагу, из-за чего нарушаются многие ...

vogue.ru
https://www.vogue.ru › news › kak_usnut_v_zharu

Как уснуть в жару: советы для борьбы с бессонницей

2 авг. 2017 г. — Вот несколько советов, которые помогут вам **не** считать овец до посинения. Пейте много воды. Звучит достаточно очевидно, но тем **не** менее — чем ...

aif.ru
https://aif.ru › health › life

Бессонница в летнюю ночь. Что делать, чтобы жара не ...

14 июл. 2010 г. — Если вы хотите уснуть всё-таки раньше, чем первые лучи солнца появятся над горизонтом, **не** давайте своей спальне нагреться. Повесьте туда плотные ...

Запросы по теме

- **что делать, если ночью жарко** спать
- **как уснуть в жару без кондиционера**
- **почему ночью жарко** спать
- **что делать, если телу жарко**
- **почему ночью жарко** спать **зимой**
- **как** спать **в жару и духоту**
- **что делать, если жарко** спать **зимой**
- **почему в жару** не **хочется** спать